

睡眠不足導致髓海虧虛 中醫按階段治療腦退化症

本周三(9月21日)是世界腦退化症日，今期筆者會為大家介紹一下這個病。根據醫管局2017年的數據，本港65歲以上人士患上認知障礙症(又稱腦退化症)的有超過10萬人，但透過專業醫護人員作評估及確診的，可能只有約2萬人，即可能有超過八成的潛在個案未被正式診斷，而根據一些學術研究估計，到了2039年，60歲以上的人群中，有超過30萬人有腦退化症，其中有些是睡眠不足而導致髓海虧虛；這個病對患者、家屬及社會均造成一定負擔，如果我們能及早認知、了解，無論對患者、家屬及社會均有幫助。

◆文：香港中醫學會 彭愉康博士
圖：彭愉康、資料圖片、網上圖片

腦退化是指一個人在記憶力、注意力、執行能力、語言能力、感覺及動作整合、社交能力等方面出現明顯退化，退化的程度更已達到影響日常生活，甚至加重家屬的照顧負擔。



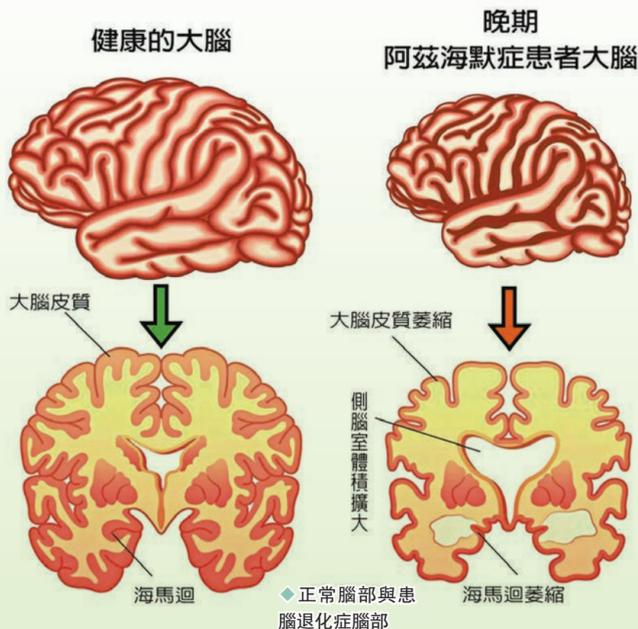
◆本港65歲以上人士患上認知障礙症有超過10萬人。



阿茲海默症的七個階段

整體退化量表(Global Deterioration Scale, 簡稱GDS)，將阿茲海默症分為7個階段，簡介如下：

階段	程度	症狀
第一階段	正常	在醫患溝通過程中醫療保健專業人員也看不出明顯的症狀。
第二階段	極輕微的認知能力衰退	自覺記憶力下降，尤其是忘記熟悉的詞語或名字，或者鑰匙、鏡或其他日常物品的位置；但在醫學檢查中不明顯，親朋未能看出這些問題。
第三階段	輕微認知能力衰退	親朋注意到患者忘詞或名字問題；初次見面的人要記住對方姓名的能力減退；親朋能夠注意到患者在社交或工作環境中表現出問題；閱讀一篇文章後幾乎不記得其中內容；將貴重物品遺失或放錯其他位置；計劃或組織能力下降。
第四階段	中度認知能力衰退(早期阿茲海默症)	忘記最近發生的事；進行具有挑戰性的心算的能力下降，如未能從100開始每隔7個數目進行倒數；執行複雜工作能力下降，如行銷、計劃請客、準備晚餐或支付賬單等；對個人往事記憶力下降；變得沉默寡言和孤僻。
第五階段	稍嚴重的認知能力衰退(中期阿茲海默症)	在看醫生時無法回憶細節，例如地址、電話號碼等；分不清所在的位置、日期、星期幾或季節等；難以進行難度不大的心算，如從40開始每隔4個數進行倒數，或者從20開始每隔2個數進行倒數；在選擇適合的衣服時需要協助；大概知道自己及配偶或子女的姓名；在吃飯或上廁所時需要協助。
第六階段	嚴重認知能力衰退(中後期阿茲海默症)	幾乎完全忘記最近的經歷和活動；雖然可回想起自己的姓名，但不能完全回憶起自己的個人往事；間中會忘記配偶或照顧者的姓名，但一般能辨認熟悉和不熟悉的面孔；需要協助穿衣服、否則容易穿錯；睡覺時間變得不規律；需要協助處理上廁所的細節；大小便會失禁；出現多疑和錯覺，例如認為照顧者是騙子，看到或聽到並不真正存在的事，重複行為如撕廁紙；容易迷路。
第七階段	極嚴重的認知能力衰退(晚期阿茲海默症)	需要別人照顧日常生活，包括吃飯或上廁所；無法微笑、自行坐好、抬頭等；肌肉僵硬；吞嚥力下降。



腦退化和正常老化的分別

很多中年人士當發現自己記性轉差時，會擔心自己是否開始腦退化。以下將簡單介紹一下兩者的差異，希望大家能對腦退化和正常老化有清晰的了解。

	正常老化	腦退化
自理能力	能自理	需協助
是否認同自己記憶力差	會自覺記憶力差	早期可能自覺，及後已不自覺
對健忘的睇法	自己比身邊的人更著緊	親人比當事人著緊
近期記憶	不易忘記	易忘記
方向感	不易迷路	易迷路
學習新事物	能學習	不能學習
社交技巧	正常	不欲社交或表現不宜
說話	不易忘詞	易忘詞

腦退化症的主要種類

現時在西醫診斷中，可能有十幾種的疾病導致腦退化，當中阿茲海默症及血管性腦退化症是比較常見的兩種，現簡介如下：

	阿茲海默症	血管性腦退化症
病程	緩慢	主要中風後三個月內慢慢發病
比例	約70%	約30%
性別	女性較多	男性較多
認知範疇的缺損	以近期記憶力的缺損為主要症狀	以注意力、執行力缺損為主要症狀
幻覺的出現與特徵	在疾病早期沒有幻覺，但中後期幻覺比例超過30%	幻覺出現與中風位置相關；幻覺比例少於13%
妄想的出現與特徵	早期不常見，中期出現比例約60%，包括被偷妄想、妒忌妄想、被害妄想、錯認妄想，後期妄想減少	妄想出現與中風位置相關；幻覺比例少於13%

第五階段前讓中醫介入 有助延緩患者退化

中醫如何治療腦退化？其實，中醫沒有一道固定的方劑直接治療腦退化，但筆者可以分享一下自己的治療心得。剛才大家看過的整體退化量表的第二及第三階段，筆者在臨床過程中遇過很多這些例子，自覺記憶力下降，有時會忘記一些熟悉的詞語或名字等，我觀察有一些是睡眠不足，導致髓海虧虛，就易出現此現象，當筆者用中藥及針灸的方法為患者填補髓海後，患者即時自覺頭腦會清晰一點，那幾天的記憶力也會好一點，當然日常生活的配合也非常重要。

當患者到了第四、五階段，例如性格變得沉默，常常忘記最近發生的事，已記不清日期、位置，日常生活需要協助等，臨床上見這些患者伴有氣虛濕困的症狀，如氣短、易累等，當中醫透過健脾益氣祛濕等方法治療他們後，他們的記性又會好一些，人會健談一些，日常生活的自理也會進步一些。另外，有些患者在服食西藥的過程中，雖然腦退化的症狀好了些，但可能出現失眠的副作用，在這時候中藥及針灸，透過一些寧心安神的方法，也能舒緩患者失眠的困擾。

到了第六、第七階段，筆者自覺中醫在臨床上能幫到的已很少，不過仍可透過針灸，令患者的肌肉放鬆一些，令他們力氣好一些，也可令他們身體和精神狀態好一些，但在記憶及自理方面，基本上筆者臨床上未見患者有特別好轉的。

整體來說，筆者認為在第五階段前如能用中醫方法介入，治療效果是有的，亦可延緩患者退化到第六、第七階段的時間。這個病對於患者及家屬都很难，希望在此能讓大家都對中醫如何處理此病有多一點認識。



◆患有腦退化症需要人協助。



告別富貴包

張太近日為日漸變大的「富貴包」煩惱，茶飯不思、夜不成眠，我為她製膏藥治療，富貴包消除了，才回復正常的生活。

生活中我們經常會看到頸部有一個「大包」的人，因為大多數是那些比較富態，體型較胖的人患有，所以老百姓通常叫它「富貴包」。

從中醫來看，「富貴包」對應着大椎穴，因為大椎穴是人體的十字路口，有着承上啟下的作用，大椎穴不通，氣血不能上榮於頭部。

而從解剖學的角度來講，富貴包通常是指第六頸椎到第三胸椎中的突起，是頸椎和胸椎交界處突出的一個形態問題，頸部大包中既有增生的軟組織，也包括骨骼(椎體的棘突)的突出和脂肪化的肌肉組織。

「富貴包」最主要是日常不良姿勢造成的。例如，長期低頭伏案玩電腦、手機，低着頭走路、含胸駝背，導致頸胸結合處的肌肉緊張、痙攣、增厚，就形成了大家看到或親身感受到的肉鼓包。

「富貴包」會使頭項僵硬、疼痛，有沉重感，上背部廣泛酸痛，「富貴包」區域感覺功能下降，導致胸悶、心慌、心跳加快，甚至血壓升高，有人還會出現頭暈或手臂放射性麻木的情況。以下是一些相關預防及治療的建議。

一、一種很簡單的檢查方式——靠牆站立

雙腳打開與髖同寬，整個身體背後雙腿、臀和肩胛骨貼靠牆，然後看頭能不能貼到牆，如果貼不到且頸部有明顯凸起，說明有富貴包。而即使沒有明顯的凸起，頸部貼不到牆也表明姿勢異常，就算沒有大包的形成，也是需要處理的。

二、靠牆山式收下巴——讓頭回位

雙腳打開肩寬，靠牆站立，延展脖子後側，可以用



◆富貴包

食指輔助推下巴向後，頭靠牆，保持整個背部與頸部緊貼牆，保持5至8分鐘，如果有空的話，也可以保持多一會兒。

三、延展胸椎，拉伸胸部肌肉

富貴包的形成一般都伴隨着頸前傾、上交又綜合症、胸椎後凸，因此延展胸椎、打開胸腔也非常重要，可以利用牆角或者是門，弓步雙手臂推牆面，身體向前，輔助打開胸腔，注意一定要在脊柱延展的前提下推牆。

四、放鬆上背部肌肉

採用泡沫軸自我放鬆，仰臥上背部在泡沫軸上，屈雙膝，雙手抱住頭部後側，前後滾動，直到放鬆上背部肌肉以及筋膜組織。

五、練習肩胛骨的内收

靠牆山式，雙手向兩側打開，屈肘成「招财貓」的樣子，慢慢的伸展手臂向上，然後再向下，手肘內夾，肩胛骨相互靠攏，保持5至8個呼吸，上下重複練習。

六、抗阻練習加強力量

在椅子上，雙腿分開與髖同寬，將彈力帶套在頸部後側，雙手拉彈力帶兩端，吸氣延展脊柱，呼氣雙手拉彈力帶與頸部形成抗阻力量。

七、靈活肩頸部位的練習

想要盡快消除頸部大包，頸部的拉伸以及關節練習也非常重要，可以將雙手臂向上舉起，身體向左側側彎，或者雙手向後打開，讓肩頸部位的關節肌肉運動起來。

八、調整身體姿勢

調整富貴包最終還是要回歸到生活，所以調整日常生活中不正確的姿勢非常重要，不論是坐姿、站姿，還是看手機、用電腦、看書等，都要時刻注意自己的姿勢是否正確。

食得健康

◆文：雨文

「香港鮮製」植物奶 有助補充鈣質營養



近年愈來愈多追求健康的都市人選擇植物性飲食，進食更多的穀物、豆類、堅果及蔬果等植物攝取營養，從營養學角度來說，均衡的植物性飲食可為日常生活提供充足的營養，更多的健康不飽和脂肪及膳食纖維，相對動物性飲食更健康。

植物性食物一般含低飽和脂肪含量，有益心臟健康。以「維他奶新鮮植物奶+」來說，它屬於低飽和脂肪及零膽固醇飲品，所含鈣質較牛奶高出55%，一盒236毫升「新鮮燕麥奶」或「新鮮杏仁奶」含

401毫克鈣質，已等同於50%每日鈣質所需，加上不含乳糖及動物激素，香滑好味同時零負擔。

最近，維他奶率先帶領植物性健康飲食新趨勢，推出全新「維他奶新鮮植物奶+」系列，源自純天然植物，口感幼滑、奶味香濃的兩款「鮮燕麥奶」及「鮮杏仁奶」皆由香港廠房新鮮製造，為追求健康優質生活的都市人，帶來更健康、更好味、本地新鮮製造的「鮮」植物奶選擇，迎合植物性飲食新潮流，於每天早上展開新鮮健康生活。

燕麥中的β葡聚醣 有助保持心臟健康

來自新加坡的燕麥奶品牌OATSIDE正式進駐香港，讓香港大眾可以體驗口感濃厚綿密的植物奶，品牌堅持選用高品質原材料，不含乳糖、樹膠、乳化劑及防腐劑；而燕麥中的β葡聚醣有助保持心臟健康，飽和脂肪含量亦相對較低，對降低膽固醇和增強免疫力都有好處。在香港，品牌推

出「職人燕麥植物奶」、「朱古力燕麥植物奶」及「朱古力榛子燕麥植物奶」三種口味，三款口味皆使用澳洲優質燕麥製成，配合獲得清真認證的天然礦泉水，打造出合適的濃郁度。

